

フレイル予防で
元気にすごそう!

のばそ
健康寿命

参加無料
申込不要

とやま

フレイル予防

フェスタ 2024

会場

フューチャーシティ
ファボーレ富山

太陽の広場・ファボーレホール

10/12(土)
10:00~16:00

フレイル
とは?

加齢とともに心身の活力(運動機能や
認知機能等)が低下した状態です。

「栄養」「身体活動」「社会参加」の

3つの柱でフレイルを予防しましょう。



健康



フレイル



要介護

健康を目指す
体験が
盛りだくさん!

ウォーキング
チャレンジ

アプリで参加!
会場内を歩いて
景品をゲット!

お薬
健康相談

フレイル
予防体操

脳トレ
体験

お口の
健康相談

フレイル
チェック体験
骨の健康度
チェック

栄養バランス
チェック

フレイル
啓発ステージ・
参加型ステージ

おやつ?
フレイル
きになるな!

うんうん!
フレイル
きになるわ!



イベント内容の詳細は裏面で紹介しています >>>